

Станция «Командная» Подготовка

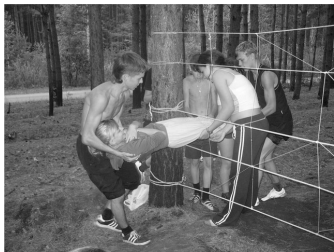
Задание 1 «Викторина ЗОЖ»

Используя разные источники (учебники, книги, Интернет, справочники), подготовь краткие ответы на вопросы. На сколько вопросов ты сможешь ответить за 15 минут?

1. Как ты понимаешь «здоровый образ жизни»?
2. Назови виды активности человека, составляющие понятие «режим дня».
3. Можно ли совершенно заменить сон другим видом отдыха?
4. Сколько часов в среднем необходимо школьнику для полноценного сна?
5. Что такое «рабочее время»?
6. Какова продолжительность рабочего времени в неделю, установленная законодательством Российской Федерации для взрослого человека?
7. Какова максимально допустимая продолжительность рабочего времени в неделю для ребенка в возрасте 15 лет?
8. Какова максимально допустимая продолжительность рабочего времени в неделю для ребенка в возрасте 16 лет?
9. Что такое «хроническая усталость»? Может ли у ребенка быть «хроническая усталость»?
10. Как ты понимаешь словосочетание «культура питания»?
11. Что такое калорийность продукта? В чем она измеряется?
12. Какой продукт имеет более высокую калорийность: говядина или гречневая крупа?
13. Что такое «витамины»?
14. В каких продуктах содержатся полезные витамины? Приведи пример.
15. Что такое «консерванты»? Приведи пример вредного для здоровья консерванта.
16. Как определить, содержатся ли в продукте, покупаемом в магазине, консерванты?
17. Зачем организму белки, жиры и углеводы?
18. Чем отличаются вегетарианцы от веганов?
19. Что такое диетическое питание, диета?
20. Чем отличаются «раздельное питание» и «дробное питание»?
21. Что такое «шведский стол»?
22. Что такое анорексия?
23. Что такое йододефицит?
24. Что такое ботулизм?
25. Почему никотин вреден для организма ребенка?
26. Почему запрещено вождение автомобиля в нетрезвом состоянии?
27. Каково значение чистой воды для организма человека?
28. Что такое питьевой режим?
29. Значение чистого воздуха для организма человека?
30. Нужно ли проветривать классную комнату в течение дня? Как часто?
31. Зачем измеряют содержание сахара в крови?

32. Что такое «сахарный диабет»?
33. Как влияет на организм человека избыточное употребление соли?
34. Что может входить в состав домашней пыли?
35. Зачем нужна влажная уборка, увлажнение воздуха?
36. Зачем нужно мыть руки перед едой?
37. Что такое микрофлора кишечника человека? Какая от нее польза?
38. С какой стороны должен падать свет при чтении?
39. Покажи упражнение, которые помогут укрепить зрение.
40. Покажи правильную осанку в положении сидя.
41. Что такое сколиоз?
42. Как ты понимаешь словосочетание «психическое здоровье человека»?
43. Что такое «психологический климат»?
44. Про кого говорят «психически неуравновешенный человек»?
45. Что общего у выражений «психическое давление на человека», «психическая атака», «психическая агрессия»?
46. Назовите любой способ, как вы можете противостоять психической агрессии.
47. Как вести себя ребенку в ситуации, когда взрослый человек на него кричит?
48. Как вести себя взрослому человеку в ситуации, когда ребенок на него кричит?
49. Зачем человеку контролировать свои эмоции?
50. Что такое стресс? Расскажи свой способ, который помогает тебе справляться с незначительным стрессом?
51. Что такое депрессия? Бывают ли депрессии у детей?
52. Кто такие психологи? Где и как ты можешь обратиться за помощью к психологу?
53. Что такое «профессиональная тайна» в работе психолога?
54. Назовите любые три вида гимнастики.
55. Что такое «Йога»? Приведи пример упражнения.
56. Что такое «Цигун»? Приведи пример упражнения.
57. Чем отличается пауэрлифтинг от бодибилдинга?
58. Что такое «фитнес»?
59. Что такое «медитация»?
60. Для чего нужна концентрация внимания? Покажи одно упражнение на концентрацию внимания.
61. Чем отличается солнечный загар от солнечного удара?
62. Зачем чистить зубы, следить за здоровьем десен?
63. Какой химический элемент нужен для роста зубов?
64. Что такое кариес? Как часто нужно посещать стоматолога?
65. Какова нормальная температура тела здорового человека?
66. Почему болезни тела часто сопровождаются повышенной температурой?
67. Что значит «человек с ограниченными возможностями здоровья»?
68. Что значит «доступная среда» в школе?
69. Какая разница между олимпийскими и паралимпийскими играми?
70. Как ты понимаешь словосочетание «большой спорт»?

Задание 2. «Сетка»



Задание: Между столбами натянута сетка с 12-ю отверстиями. Вся команда должна пролезть сквозь через отверстия сетки, не задевая веревки (чтобы не зазвенел колокольчик). Время выполнения задания – 15 минут. Каждое отверстие можно использовать только один раз. Если команда справилась, то каждый член команды получает 5 баллов. Если задание выполнено молча, то 10 баллов.

Задание 3. «Сила воли»

Время выполнения: 1 минута на каждое упражнение.

1) «Пресс» - В течение одной минуты поднять туловище как не менее 10 раз из положения лежа (руки сомкнуты в замок над головой, можно придерживать ноги) (рис. 1). Справился – получаешь 10 баллов. За каждый дополнительный раз получаешь дополнительный балл, но не более 10 баллов; 2) В течение одной минуты простоять в положении «Планка» (рис. 2); 3) В течение одной минуты простоять в положении «Цапля» (рис. 3). Если ты сможешь простоять с закрытыми глазами, то баллы удваиваются.



Рис. 1 «Пресс»

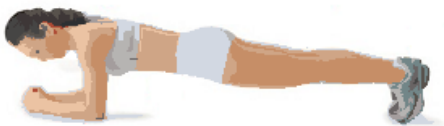
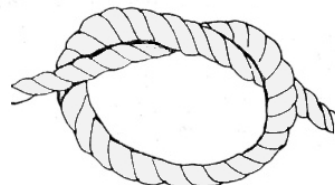
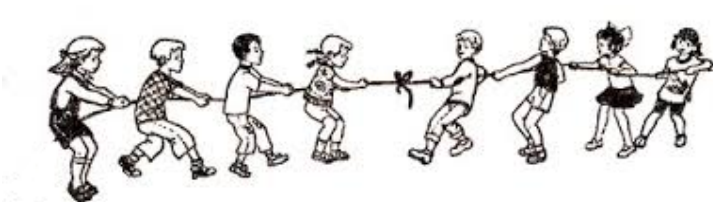


Рис. 2 «Планка»



Рис. 3 «Цапля»

Задание 4. «Узелок»



Команда делится на 2 группы по 6 чел. Члены группы берутся за веревку длиной 12 метров с разных сторон, как показано на рисунке. За 15 минут группы должны завязать веревку простым узлом, не отпуская руки от веревки. Узел должен быть завязан на расстоянии не более 1 метра от центра веревки (центральной метки). Если команда справилась, то каждый член команды получает 5 баллов. Если задание выполнено молча, то 10 баллов.